

IR grill - gyorsfalpaló

Egy inzulinrezisztens vendéget látni elsősorban olyan, mintha nem is azonos világban élnének. Rengeteg a szabály, de szerencsére egy haladó IR-es ezekkel tisztában van. Ne aggódj.



Előjáróban -
vendéglátóknak

Tudd, hogy az IR-es vendéged minden apró iránta tanúsított figyelmességedet nagyon értékelni fogja.

Az IR-el együtt élni egy komoly szabályrendszer elsajátítását, és figyelmes betartását jelenti nem csak étkezésben, hanem mozgásban, pihenésben is.

Egy kellemes, barátok között eltöltött délután felemelő lehet. De ugyanúgy válhat kellemetlenné is, ha rosszul éled meg az IR-es vendéged szabálytartását:

- előre meghatározott időpontban eszik,
- szinte mindent megmér, ami szénhidrátot tartalmaz (legalábbis eleinte),
- mindenről tudni akarja majd miből áll...

Tudd, ezek nem ellened, vagy a vendéglátásod minősége ellen irányuló támadások. Az inzulinrezisztens életmód betartása tényleg folyamatos odafigyelést és tudatosságot igényel.

Ne mondd neki, hogy ez az egy alkalom nem számít. Minden alkalom számít. Ha a vendéged mégis lazítana a rendjén, azt bízd csak rá. Ő profi ebben.

Nézzük részletesen:



Cukor - Na, ezt nem használjuk.

Amit egy IR-es nem eszik az a **eukor**. Semmilyen formában. Se sütikében, se kechup-ban, se palacsintában :-)

Mit eszik helyette? Xilitet, Eritritet, Süssinát, Canderelt.

Én a Süssinát használom, mert nem kell számolni a szénhidrát tartalmával, nincs mellékíze, és hő hatására is édes marad. A Xilit sok IR-es receptben benne van. Nagy mennyiségben hasmenést okozhat a hozzá szokási időszakban és ez bizony számolós.



Kávé - Tejjel? Tejszínnel?

A kávé, a társasági élet szerves része - szerintem. Persze nem mindenkinek. Az az IR-es aki viszont kávézik, az tudja: reggel és este kávé NEM tejjel isszuk.

Mit teszünk a kávéba? Tejszínt, cukormentes növényi tejet (mandulatej, zabtej stb.), vagy semmit.

Nekem valahogy a növényi tejek csak rövid ideig jöttek be, így tejszínt használok. Ugyan ezzel óvatosan kell bánni, a magas zsírtartalom miatt, de így legalább hasonlít arra, amit megszoktam és NEM számolós ;-)

A legjobb, ha 125Ft-ért veszel 10db kávétejszínt és mindenki boldog lesz!

Gyümölcs.



Nagy szívfájdalom, de a gyümölcsök csak kis mennyiségben férnek bele az inzulinrezisztens világba. - Általában magas a cukortartalmuk és gyors felszívódású szénhidrátok, ami azt jelenti hogy egyrészt nagy inzulin reakciót váltanak ki a szervezetből (mindenkiébe, csak az IR-es erre érzékenyebb), másrészt rövid idő alatt újra éhesek leszünk utána és ez gyorsan rosszulétté is fajulhat... Vannak tiltott gyümölcsök - szőlő, dinnye, banán. Persze, ha nagyon 'muszáj' ehetjük, mértékkel.



Minden **fehérlisztes** tésztát, sütit, kenyeret, pogit, palacsintát az IR-esek, ha csak tehetik elkerülik.

Mit esznek helyette? Durumlisztből, teljeskiőrlésű lisztből, zablisztből ugyanezeket. ;-)



Mivel kínáljuk, ha alkoholmentes italról van szó?

Mondanám, hogy bármivel amiben nincs cukor. Aztán amikor a bevásárlásra kerül a sor kerülnél nehéz helyzetbe, mert szinte mindenben van cukor...

Azért segítsek: limonádéval, szörppel, vízzel, light kólával... Vigyázz! ha a limonádét szirupból készítenéd - cukrot tartalmaz, tehát nem jó.



Mi a helyzet az alkoholos italokkal?

A száraz vörösbor kis mennyiségben engedélyezett. Döntés kérdése. Tudd, hogy az IR-esek jó része gyógyszereket szed, amik nem reagálnak túl jól az alkoholra. Nem beszélve arról, hogy az alkoholos italoknak általában igen magas a cukortartalma is.

Milyen vendégvárót készíthetsz IR-es barátodnak?

A látszat ellenére egyáltalán nem zűrös. Például egy kis **IR-es házi jégkrém elkészítése.**

Én így csinálom:

A LIDL-ben veszek egy nagy pohár natúr saját márkás görög joghurtot (nem szeretem a joghurtokat, de ez



tényleg nagyon finom. Nem vizes, merev, hanem épp ellenkezőleg - krémes állagú és szép tartású. Gyakran használom főzelékekbe is, annyira szuper.) Az IR barátsága pedig két dologból ered:

1. garantáltan nincs benne cukor - merthogy a legtöbb joghurtban IGEN, van.
2. 0%-os zsírtartalma azoknak az IR-eseknek is kedvez, akik kalóriát számolnak, mert fogyniuk kell.

Szóval joghurt.

Aztán jöhet egy kupac idénygyümölcs - megtisztítva, lemérve. A lemérés fontos, mert ez lesz az az összetevő, ami után nagy mennyiségben számol szénhidrátot vagy ch-t IR-esünk.

Édesítő. Fentebb említettem, hogy én Süssina párti vagyok. Ebből addig csepegtetek bele míg elég ízletes nem lesz az összeturmixolt cucc. Az a tapasztalatom, hogy jobb egy kicsit édesebbre készíteni, csak egy hajszálnyival a kelletténél, mert fagyszítás után valahogy az íz kevésbé érződik.

Mikor minden egyben, és a turmixoláson is túl vagyunk, a massa kiadagolható jégkrémformákba vagy nagy jégkrémes dobozba. Az utóbbival csupán annyi a bökkenő, hogy csonttá fagy a jégkrémünk és kicsit nehezen tálalható abban a formában. De fűrésszel, jégvágóval ez a probléma is feloldható. - Jó, csak vicceltem. - Sóval szórásra is szuper gyorsan oldódik a jeg... :-) Most is.. Várni kell egy picit és a széle irányából megolvadt darabkák már ehetőek is.



Jolly Joker tip: Ha semmi nincs otthon, de egy csomag Korpovit kekszet tudsz az asztalra tenni már többet tettél az inzulinrezisztenséért :-)

Mi a helyzet a többi grilléttel?



A pácolt **húsok** közül inkább a zsírszegény a jó, akinek nem kell fogynia, az a zsírosabb húsokkal, szalonnákkal is jobban van.

Zöldségekből bármennyit ehet - számolás nélkül - persze itt is vannak kivételek, mint például a krumpli. Tálalj inkább paprikát, paradicsomot, salátát, uborkát abból szinte végtelen mennyiséget ehetünk.

A **pácolás!** bizony sok előre elkészített pácsó tartalmaz cukrot. Érdemes erre odafigyelni és inkább házilag előkészíteni a pácot.

Kenyér. Ha kenyérral is a kedvében szeretnél járni az IR-es barátodnak vagy családtagodnak, akkor kell talán a leginkább körültekintőnek lenned. Sok kenyér elnevezésében benne van a 'teljeskiőrlésű' kifejezés, de ne hagyj magad megtéveszteni. Nézd meg az összetevőket és ha az első helyen valóban teljeskiőrlésű liszt, durumliszt

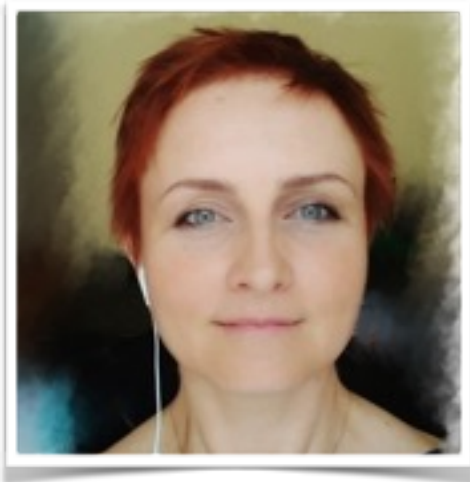
szerepel, akkor nem nyúlhatsz mellé. Néhány perccel biztosan igénybe veszi majd ez a mutató, ugyanis sok pékárú nem rajta az összetevő vagy az elnevezése ellenére mégis fehér lisztből tartalmaz legtöbbet.

A Jókenyér termékei közül nagyobb biztonsággal választhatsz.

Kellemes közös időt kívánok Nektek!

Remélem tudtam hasznos tanácsokat adni az IR-es vendéglátáshoz!

A szerzőről, azaz Rólam:



2015 nyár eleje óta tanulom magam, és az együttélést az inzulinrezisztenciával. Szerencsém volt. Kiváló helyeken, kiváló szakemberek felügyelete mellett rengeteg csalódást spóroltam meg magamnak és még így is volt benne részem bőven. Mostanra talán könnyebb az alapok betartása, de jönnek az újabb kihívások, amikkel folyamatosan dolgozom.

Bővebben itt olvashatod a történetem: http://inzulinrezisztensvagyok.hu/az_en_tortenetem/

Tudom mennyi elkötelezett ember vállalt szerepet a sikeremben, így most rajtam a sor. Én segítek azoknak, akik ismerkednek az IR világgal és azoknak, akik együtt élnek (vagy erősen próbálnak együtt élni) egy IR-essel.

Egyik oldalon lenni sem egyszerű. Azt hiszem, ha egyszerű lenne, már nem is lenne érdekes, igaz?

Ha hasznos volt számodra, amit olvastál kövess engem a **Joyfulness in IR life** facebook oldalon.